



BK-46 Handboll

”Den lilla rödvit-randiga”

Handbok för juniorledare

01.07.2017

BK-46 Handboll rf

10300 Karis

handboll@bk-46.fi

www.bk-46.fi

www.facebook.com/groups/

www.facebook.com/pages/BK-46-Handboll/



1 ALLMÄNT

1.1 Introduktion

Syftet med denna handbok är att ge direktiv och vägledning för både lagledare och tränare inom BK-46 handbollen. Det kan även användas som grund då lagen håller sina egna möten eller informationstillfällen. Handboken kommer även att finnas i elektronisk form på BK:s hemsidor och den kommer att uppdateras vid behov. Respons och förbättringsförslag tas emot med tacksamhet av juniorsektionen.

1.2 Juniorsektionen

Från och med hösten 2015 finns det en juniorsektion som koordinerar föreningens juniorverksamhet. Sektionen har förnyats i år och består av;

- * Fredrik Adamsson, ordförande
- * Robert Louhimies, sekreterare
- * Kim Ahtola
- * Mikael Nylund
- * Thomas Sundström
- * Niklas Berglund
- * Oscar Kihlstedt, projektansvarig juniorsektionen
- * Joakim Lönnroth (styrelsens rep.)

Kontaktperson i förhållande till förbudet är projektansvarige.

Matchkoordinatorer är projektansvarige.

1.3 Föreningens "röd-vita tråd"

- 1) Målsättningen är att genom en bred juniorverksamhet få fram spelare till föreningens seniorlag genom att
 - Skapa en handbollsverksamhet som ger barnen och ungdomarna positiva, både idrottsliga och sociala upplevelser.
 - Ge barnen och ungdomarna förutsättningar att, om de så vill, fortsätta sin utveckling

Juniorer (och i synnerhet mini-, F-, samt E-juniorer) spelar och tränar med sin egen åldersgrupp. Vid behov hjälper yngre juniorer ett äldre lag i samråd med respektive lags tränare/ledare. OBS ! Egen åldersklass träningar och matcher/turneringar går alltid i första hand.

inom seniorhandbollen.

- 2) Övergripande målsättningar och riktlinjer för olika åldersgrupper

Bollskola:

- Det är frågan om lek och skoj med boll, en "öppen förskola" med boll i centrum och mycket rörelse. Man tränar inte handboll.

Mini:

- Träningen skall bestå av lek- och bollövningar, koordinationsövningar samt spel på små planer. Syftet bör vara att utveckla de motoriska färdigheterna, koordinativa egenskaperna samt att kunna fungera i grupp.
- Lära sig första grunderna om spelets idé. Matcher kan spelas men resultatet får inte vara i fokus

E- och F-

- Man tränar mångsidig fånga, dribbla och hoppa.
- Träningen bör innehålla mycket övningar som utvecklar koordinationen och motoriken.
- Lära sig mera av spelets idé (anfall och försvar) samt om regler i spelet.
- Lära sig om de olika positionerna på planen och även spela på olika positioner samt att lära sig ett aktivt spelsätt både i försvar och i anfall.

Vi vill att man beaktar förbundets rekommendation gällande ett aktivt försvarsspel.

juniorer:

grundtekniker genom bollträning; kasta,

D-juniorer:

- Man fortsätter och träna och utveckla de grundläggande tekniska färdigheterna, bland annat skott- och passningsteknik.
- Träningen bör innehålla fortfarande övningar som utvecklar koordinationen och motoriken, mer avancerad bollmotorisk träning.
- Man tränar individuell anfalls- och försvarsträning på de olika positionerna.
- Man kan inleda och introducera olika former av fysisk träning med syfte att förebygga skador och höja prestationsförmågan samt att lära den rätta tekniken (egna kroppen som "motstånd").

C-juniorer:

- Man fortsätter och träna den individuella tekniken både i anfall och försvar. anfallsspelet bör tränas samspel mellan två eller tre spelare samt träning att göra rätta val i spelet i olika situationer (speluppfattning).
- Spelarna bör behärska två spelplatser i anfall och försvar. Man ökar den fysiska träningen enligt ovan (D-juniorer).

B-juniorer:

- Man tränar fortfarande den individuella tekniken.
- Man tränar mycket samspel mellan två eller tre spelare samt träning att göra rätta val i spelet i olika situationer för att öka selfförståelsen.
- Man lär spelarna olika delar av det kollektiva spelet.
- Man ökar spelarnas träningsmängd både kollektivt och individuellt samt förståelsen för vad som krävs för att uppnå elitnivå.

A-juniorer:

- Man tränar fortfarande den individuella tekniken.
- Man förbereder spelarna både tekniskt och taktiskt samt fysiskt för det kommande seniorspelet.

1.4 Förväntningar från föreningen på spelarna (kan tillämpas inom lagen)

- Det rekommenderas att lagen har en obligatorisk frånvaroanmälan om deltagande i träningarna som riktas till tränaren, bl.a. för att det är lättare att planera träningarnas innehåll om man vet hur många är närvarande.
- Spelarna uppträder positivt och lojalt mot sina lagkamrater. (mobbing, fördomar och övrigt osakligt beteende godkänns inte; inte på plan och inte heller ytter om plan).
- Spelarna är väl förberedda inför träningen och gör sitt bästa på träningen.

5. Förväntningar från föreningen på ledarna

- Utvecklar spelarnas kunskaper i att spela handboll och social utveckling.
- Får spelarna att alltid prestera sitt bästa och skapar en positiv inställning till att träna. (även hårt)
- Följer huvudprinciperna: **Bollkontakt, Roligt och Aktivitet** – undvik köbildning, B-R-A.
- Bidrar till att spelarna får bestående positiva minnen av sin tid som juniorspelare i föreningen.
- Vara ett gott föredöme för sina spelare.
- Behandlar alla spelare lika.

1.6 Förväntningar föräldrarna (ledarna behov)

Speciellt ledarna från mini till D-juniorer har ett stort ansvar över rekrytering av nya spelare.

från föreningen på i laget tar upp vid

- Visar respekt för tränarnas och ledarnas arbete och låter dem sköta tränande och ledande av spelare och lag utan inblandning under träningar eller matcher.
- Hjälper laget med de uppgifter som behövs (transporter, funktionärer).
- Kräver inte bättre resultat än vad barnet gör; stöder sitt barn i alla situationer och hjälper sitt barn tillsammans med tränaren att finna motivationen även då "det är tungt".

1. INFORMATION

Alla nya spelare / medlemmar måste registrera sej via

<https://www.seuramappi.fi/bk-46/ilmoittaudu.php> . Närmare information om detta fås av lagledaren i respektive lag.

2.1 Lagets interna information

Lagen bör hålla ett föräldramöte minst en gång på hösten, helst vid inledning av säsongen, samt övriga möten vid behov. Lagledaren och/eller tränaren ansvarar för informationen inom respektive lag. Varje lag bör ha, förutom tränare, även lagledare som kan utses vid mötet. Laget kan välja även personer till andra uppgifter vid behov (t.ex. "serviceman", "ekonomiansvarig", "informatör", Ullmax-ansvarig" o.s.v).

Handbollsförbundets handledning för lagledaren "Joukkueenjohtajan opas" finns på <http://finnhandball.net/kilpailutoiminta/>

Lagledaren ansvarar för att varje lags sida på www.bk-46.fi är uppdaterad med kontakuppgifter, träningstider och händelsekalender.

Om lagena så önskar kan man använda seuramappi som intern informationskanal.

2.2 Lagets externa information

Informationen mellan föreningen och lagen sköts i första hand av juniorsektionen. Allmän föreningsinformation sköts av föreningens styrelse via medlemsbrev samt på föreningens hemsida (www.bk-46.fi) eller på Facebook ([www.facebook.com/pages/BK-46-Handboll/ och www.facebook.com/groups/150583801698895/](https://www.facebook.com/pages/BK-46-Handboll/och/www.facebook.com/groups/150583801698895/)).

Juniorsektionen håller regelbundna träffar för tränare och lagledare vid inledningen av säsongen på hösten samt övriga tillfällen under säsongen vid behov.

2.3 Lagets uppgifter och medlemskort

Alla spelare, ledare och funktionärer skall ha ett medlemskort. Med detta medlemskort har innehavaren fritt inträde till BK-46:s alla dam- och herrmatcher under säsongen 2017-2018.

2.4 Lagfotografering sköts av Fotosto

Spelarna skall vara enhetligt klädda i första hand i speldräkten och lagets funktionärer i föreningens träningsoverall (blus och byxor) i mån av möjlighet. Meddela även namnen på de personer som saknas. Samtidigt bör meddelas föräldrarnas medgivande till att barnets namn får publiceras offentligt. Fotot med namn publiceras under årets lopp i Etelä-Uusimaa och på föreningens hemsida.

3 LICENSER, SÄSONGAVGIFTER OCH FÖRSÄKRINGAR

3.1 Licenser

Alla spelare bör ha en i kraft varande licens för att kunna delta i av Handbollsförbundet arrangerade matcher och serier, samt nationella eller internationella turneringar.

Märk att licenserna är i kraft årligen under tiden **1.7 – 30.6**. Om man deltar i turneringar eller om man t.ex. representerar i något landslag redan i juli eller augusti bör man ha licens för det nya verksamhetsåret.

Lagledaren samlar in spelarnas licensavgifter och betalar dem direkt till Handbollsförbundet via länken

<http://finnhandball.net/tiedotteet/lisenssien-myynti-kaudelle-1-7-2017-30-6-2018-on-avattu/>

Suomisport heter det nya licenssystemet som förbundet har tagit i bruk säsongen 2017-18.

Märk att licenserna kontrolleras i alla fall vid alla inhemska turneringar.

Föreningen betalar licensavgiften för de spelare (seniorer och juniorer) som ingår i FM-ligalaget (herrar) och FM-serielaget (damer).

Licensavgifterna för säsongen 2017-2018 är följande:

- A-juniorer	155 €
- B-juniorer	140 €
- C-juniorer	135 €
- D-juniorer	113 €
- E-juniorer	70 €
- F-juniorer	68 €
- Mini	45 €

Kom ihåg att licenserna **INTE innehåller något försäkringsskydd**. Det måste anskaffas separat (se nedan).

Det finns också andra alternativ av licens om du bara vill prova att vara med till exempel i en turnering.

- En gångs licens: **30 €** (aktiv under en tillställning i max 5 dygn)
- Månadslicens: **50 €** (aktiv i 31 dygn i alla serier)

En lista på spelarnas uppgifter bör även bifogas (se punkt 3.2). Licenserna bör vara betalda senast **före respektive seriestart eller deltagandet i en turnering**.

Varje lags ansvariga funktionärer som finns med på ett matchprotokoll (t.ex. tränare och lagledare) bör ha en så kallad **funktionärslicens eller en i kraft varande spelarlicens**. Licensavgiften för en funktionärslicens är 50 € och den betalas av Föreningen (**max 3 per lag**). Funktionärslicensen innehåller "Pohjolan Tuplaturva" försäkringsskydd (Liikunnan toiminnanvastuu ja vapaaehtoistyöntekijöiden tapaturmavakuutus). Tränarens och lagledares uppgifter (namn, födelseid, adress, email) bör meddelas till juniorsektionens koordinator (oscar@bk-46.fi) som sedan betalar licensen. OBS: bör koordineras.

3.2 Säsongavgifter

För att kunna täcka kostnaderna som uppkommer från serieavgifter, domararvoden och övriga fortlöpande kostnader inom handbollsverksamheten uppbär föreningen en medlemsavgift samt en säsongavgift. Mot betald medlemsavgift får spelaren ett medlemskort som berättigar till fritt inträde till samtliga dam- och herrmatcher under hela säsongen (punkt 2.3).

Fakturering av säsongavgiften sköter respektive lags lagledare. Medlemsavgiften faktureras av styrelsen/juniorsektionen. Båda sker via seuramappi och fakturan kommer på e-post.

Säsongavgiften för juniorklasserna A, B, C, D, E och F är följande.

- B+A 170 € / barn + medlemsavgift
- D+C 150 € / barn + medlemsavgift
- F+E 130 € / barn + medlemsavgift
- Mini 100 € / barn + medlemsavgift
- Bollskolan 50 € / barn (medlemsavgift ingår)

Andra barnet inom familjen 25€ och tredje 50€. Därefter samma 50€ / barn.
Gäller ej bollskolan.

(Säsongavgiften kommer att delas i två rater, ena på hösten och andra på våren).

Höst betalning 30.9.2017

Vår betalning 31.1.2018

3.3 Försäkringar

Alla spelare **MÅSTE ha en i kraft varande försäkring** som täcker eventuella skador inom **handboll** för att få delta i föreningens tränings- och tävlingsverksamhet samt i av Handbollförbundet arrangerade matcher och serier samt övriga turneringar.

Föräldrarna och vårdnadshavarna bör informeras att:

- **de ansvarar själva för spelarens försäkring**
- **spelarna är inte försäkrade av föreningen**
- de noggrant kontrollerar att försäkringen även täcker eventuella skador inom **handboll**
- **i spelarlicensen ingår ingen försäkring.**

3.3 Medlemsavgift säsongen 2017-2018

Spelare, tränare och lagledare i klubben skall betala 30 € i medlemsavgift. Detta medför vissa förmåner som närmare är beskrivna på hemsidan.

4 SERIEMATCHER

4.1 Program

Informationen om respektive series (både seniorers och juniorers) matchprogram läggs ut på Handbollförbundets hemsidor <http://tulospalvelu.finnhandball.net/>.

Observera att förändringar kan ske med kort varsel; således gäller det att kontinuerligt följa med respektive lags matchprogram på ovan nämnda webbsidor. Om matchtidpunkten nämns med datum men utan klockslag, betyder det att tidpunkten inte är ännu fastslagen.

Oscar lägger ut tidpunkterna för hemmamatcherna. Ifall lagen har önskemål om tidpunkter bör man kontakta honom i god tid. Laget ansvarar själv för den interna informationen om matchprogrammet inom laget.

Matcherna bör spelas på de givna tidpunkterna. Enligt Handbollförbundets regler är godkända orsaker för att be om att få flytta matchen är t.ex att hallen inte står till användning under den plane-

rade tidpunkten eller att majoriteten av laget inte kan delta p.g.a sjukdomsepidemi. Vid eventuella flyttningar, sköter lagledningen själv om kontakterna till motståndarlaget och till övriga lag inom BK som berörs av en eventuell matchflyttning.

”**Ottelusiirrot** Ottelusiirtoa voidaan pyytää kirjallisesti hyväksyttävästä syystä, ts. täyttämällä ottelusiirtokaavake. Seuran pyynnöstä tehdystä **ottelusiirrosta peritään aina 50 euron suuruinen siirtomaksu**. Hyväksyttävä syy pyytää ottelusiirtoa voi olla esimerkiksi: - hallin yllättävä muu käyttö - joukkueen huomattavan osan ylivoimainen este, kuten sairausepidemia, josta tarvittaessa esitettävä lääkärintodistukset (muutaman runkopelaajan puuttuminen ei riitä)”.

Lagena bekostar själv en matchflytt.

4.2 Arrangemang

Lagens uppgifter vid hemmamatcher är att utse följande personer och sköta om följande uppgifter:

Tidtagare, sekreterare (två personer):

- överenskommer om uppgiftsfördelningen på förhand (utbildningen ordnas vid behov inom september-oktober 2017)
- ställer i ordning hallen före och efter matchen (domarbord, stolar för bytesspelarna, läktaren dras ut och skuffas in efter matcherna, allmän städning)
- ifyllande av matchprotokoll före och under matchen (sök från buffén)
- efter matchen ger en kopia av matchprotokollet till motståndaren
- domaren tar hand om protokolloriginalet

Buffé (1-2 personer):

- kontakta **senast dagen före** matchtidpunkten: Marika Kullberg är caféansvarig i föreningen. Kontakta henne på 040-7505947. Separat info har tilldelats alla lagledare.

Betalning av domararvoden sker nuförtiden så att föreningen får en gemensam faktura från Handbollförbundet över alla de matcher som kommer att spelas under ifrågavarande betalningsperiod.

4.3 ”Plantorkare” vid dam- och herrmatcher 2017-2018

Två stycken plantorkare behövs vid samtliga FM-ligans (herrar) och FM-seriens (damer) hemmamatcher samt eventuella cupmatcher under säsongen. Inkommande säsong utställs plantorkarna av **flickor-05** till dammatcher och **pojkar-05** till herrmatcher.

4.4 Matchvärd

Alla lag kommer minst en gång vara arrangör för herr- / damlagets hemmamatcher.

Det handlar om att förbereda inför match och plocka undan efter match.

Mera info kommer med påminnelsen inför evenemanget av projektansvarige.

5 TURNERINGAR

5.1 Inhemska turneringar 2017-2018

Kallelserna till turneringar kommer i allmänhet direkt till berörd åldersklass och till föreningen/juniorsektionen som sköter om informationen till lagen. De kan även oftast hittas på arrangörsföreningens hemsidor. Lagen väljer själv vilka turneringar man deltar i.

Lagen kan själva anmäla sig till arrangörerna. Föreningen står för anmälningsavgiften för alla turneringar ett lag deltar i.

Deltagande i BK:s egen turnering Karis Cup (första helgen i mars) på våren och Aktia Cup på hösten är gratis.

5.2 Utländska turneringar

Föreningen rekommenderar att lagen även deltar i turneringar utomlands. Dessa ger lagen nyttiga erfarenheter, kan fungera som lämpliga nivåmätare och i synnerhet kan vara bra för samhörigheten inom laget och föreningen.

Utländska turneringar kan hittas på t.ex. www.alltomhandboll.se -> cupguiden.

Notera att BK-46 handboll får rabatt på alla resor med Viking Line; kundnummer **605346** bör meddelas.

Deltagandet i utländska turneringar måste alltid delges också Handbollförbundet. Därför är det viktigt att lagen meddelar det till projektansvarige som sedan koordinerat meddelar Handbollförbundet.

5.3 Turneringsplan

Alla lag bör uppgöra en plan över deltagande till olika turneringar under säsongen 2016-2017 (både inhemska och utländska turneringar) och delge den inom **oktober 2017 åt projektansvarige**. Denna plan är förstås **inte bindande** på något sätt. Planen kan uppdateras under säsongens gång.

5.4 Info om deltagande i turneringar

Det är viktigt att Föreningen har mycket aktiviteter och att man också kan redogöra om det till myndigheter och förbund samt till samarbetspartners. Detta görs i verksamhetsberättelser och olika anhängan om anslag. Därför är det viktigt att lagen också **anmäler om sina aktiviteter** (turneringar) till föreningens sekreterare. Matchresultaten från turneringarna önskas också.

6 TRÄNINGAR

6.1 Juniorsektionen leder fördelningen av träningstiderna inför säsongen och ansvarar för koordineringen av dessa under säsongen. **Det är viktigt att lagen meddelar i god tid ifall att någon av träningstiderna tillfälligt inte utnyttjas.** Den tiden delas ut åt något annat lag istället för att hallen står tom. Träningstiderna ska utnyttjas maximalt. **(Föreningen får böter för träningstider som inte är annullerade om hallen står tom).**

En särskild whatsapp-grupp finns för detta. Om du inte är med i den kontaktar du Oscar som lägger till dig.

7 UTRUSTNING

Föreningen strävar efter att koordinera anskaffandet av utrustning till lagen. "Materialförvaltare" är Oscar Kihlstedt.

Provkläder kommer att finnas i klubblokalen, dessa kan prövas genom att kontakta Oscar. *Kläderna skall inte föras bort från lokalen.*

7.1 Speldräkt

Alla juniorlag spelar i en röd-vit randig spelskjorta och blåa shorts. Det rekommenderas att skjortorna "går i arv" från de äldre lagen till de yngre; strävan är dock att alla inom laget har en likadan skjorta och att de är hela och rena till matcherna. Föreningen står för en spelskjorta. Dock med förbehållet att skjortan inte har någon reklam. Ifall laget absolut vill ha reklam på skjortan, bekostar laget själv sin spelskjorta.

C-juniorer och äldre skall ha 2 spelskjortor, i tillägg till den röd-vit randiga hemma skjortan skall det finnas en borta skjorta.

D-juniorer och yngre använder väst på bortamatcher om hemma laget spelar i rött.

BK-46 har ett samarbetsavtal med Puma/Sportia som i första hand skall respekteras då nya spel-dräkter anskaffas. Nummertrycket samt eventuellt reklamtryck trycks av Camise.

7.2 Träningsoverall ("verrare") och övrig Puma-handbollsutrustning

Beställning av träningsoveraller görs under hösten 2017. Träningsoverallerna levereras till juniorlagen under hösten enligt förhandsbeställning. Då finns BK-46 –handbollslogo färdigt tryckt på bröstet samt **föreningens sponsorreklam på ryggen**. All övrig tryck som lagen därefter vill trycka på dräkterna bekostas av dem själva.

7.3 Bollar

Föreningen har gemensamma bollar för alla lagen. Bollarna förvaras i korgar i materialutrymmet i SISU Arenan. Föreningen ansvarar för anskaffning av bollar. Behoven skall riktas till projektansvarige.

Bollstorlekarna varierar för spelare i olika åldersklasser. Notera att det är viktigt att man tränar med rätt storleks boll i synnerhet vid yngre juniorer (eller t.o.m. mindre boll för att få grepp om bollen) för att lära sig den rätta kasttekniken.

Storlekarna:

Minit, F-juniorit, E-juniorit: Pumpattava, kuminen pallo, ympärysmitta 45–47 cm.

D-juniorit: Käsipallo koko IHF 0, materiaali nahkaa tai synteettistä materiaalia, ympärysmitta 46–49 cm.

C-juniorit: Käsipallo koko IHF 1, materiaali nahkaa tai synteettistä materiaalia, ympärysmitta 50–52 cm.

7.4 Hämtning av utrustning

Säsongen 2017-2018 kommer vi att använda Sportia som leverantör på utrustning.

Lagen skall inte öppna egna konton hos Sportia, allt som blir köpt skall köpas via BK-46 Handboll.

Alla medlemmar i BK-46 Handboll får 20 % rabatt genom att visa upp medlemskortet vid inköp.

Dessutom får föreningen bonus för varje köp som blir registrerat på oss. (Stöd Sportia och tillika vår egen förening)

Is, tejp och klister köper Oscar in och delar ut vid behov.

8 MEDELANSKAFFNING

8.1 Styrning

BK-46 Handbolls omfattande verksamhets finansiering grundar sig på representationslagens hemmamatchers biljettintäkter, Raseborg Expo, föreningens turneringar och läger, försäljningen vid buffén, medlemmars årsavgifter, kommunala och motsvarande inrättnings understödd.

Den huvudsakliga medelsanskaffningen består av finansiella eller materiella stöd av olika nivåers samarbetspartners.

Ytterligare andra långsiktiga aktiviteter eller engångsaktiviteter förekommer både för hela föreningen och för de enskilda lagen.

Samarbetspartnern kan vara kommunen, ett företag eller samfund eller en privatperson.

Det som BK-46 Handboll "säljer" är synlighet i flera olika former av media.

För att framgångsrikt kunna idka denna medelsanskaffning till a) föreningen BK-46 Handboll och b) föreningens enskilda lag skall den vara strukturerad och koordinerad av föreningens styrelse. Det uppgjorda "BK-46 Handboll Mediekortet" innehåller uppgifter och anvisningar för "samarbetspartnerskontakter" (sponsorkontakter).

8.2 Ullmax-försäljning

Till skillnad från tidigare år ansvarar lagen själva för Ullmax-försäljningen. Betyder även att all inkomst (30% mot tidigare 13%) tillfaller laget.

9 STÖD

9.1 Utlandsresor / Läger

Varje lag ansvarar själv för alla praktiska arrangemang gällande resor eller läger. Man kan ansöka om stöd för utlandsresor/läger genom uppvisande av kvitton, max stöd per säsong är 500€/lag. Detta innefattar även anmälningsavgift, hyror, samt eventuella transporter.

9.2 Juniorlandslagsspelare

Spelare som deltar i juniorlandslagsuppdrag kan ansöka om stöd, förutsatt att man först har ansökt om stöd från Jari Hentonens fond. Max 50 procent av kostnaderna kan ersättas efter att en ansökan till juniorsektionen gjorts.

Detta gäller ej yläkoululeiri.

10 Övrigt

Länkar om handboll:

Träning:

- <http://finnhandball.net/valmennus-ja-koulutus/ts-1-materiaali/>
- www.dragoerhb.dk (Dansk sida, översatt till svenska)
- <http://www.olympiatoppen.no> (Norsk sida)
- <https://www.handball.no/regioner/nhf-sentralt/utvikling/handballtrening/> (Norsk sida)
- <http://www.klokavskade.no/no/Skadefri/Handball2/> (Norsk sida)

Annat:

- <http://ihfeducation.ihf.info/>
- http://finnhandball.net/wp-content/uploads/2013/12/Pelisaannot_netti.pdf
- www.handball-world.com (Tysk handbollssida)
- www.hopskud.dk (Dansk handbollssida)
- www.hbold.dk (Dansk handbollssida)
- <http://www.teamtvisholstebro.dk> (Jac Karlsson)
- <http://h-hk.no/> (Olli-Pekka Korpimäki)
- www.idrottsbokhandeln.se (Kan beställas bl.a svensk handbollslitteratur)
- www.ehftv.com (Champions League på Webb-TV)

Tack för att du tog dej tid att läsa ! Vi vill att alla skall trivas i föreningen och njuta av vår verksamhet.

LET´S PLAY HANDBALL !